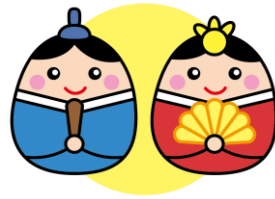


3月こんだて



日曜	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		主食	主菜 副菜 / デザート	エネルギーのもと になる食品	からだ 体をつくるもと になる食品	からだ 体の調子を整える もとになる食品	
3月		ひな祭 手巻き 寿司	鱈の西京焼き すまし汁 果物(いちご)	米・さとう・油	油揚げ・卵 のり(個包装) 牛乳・さわら みそ・鶏肉 豆腐・はんぺん	しいたけ・かんぴょう にんじん・いんげん しょうが・たけのこ 長ねぎ・小松菜 いちご	【3日】 桃の節句(ひな祭)をお祝 いして、手巻き寿司にし ます。
4火		あおな 青菜ハム ピラフ	コーンスープ かりかりレバーサラダ 果物(りんご)	米・バター・油 じゃが芋・でん粉 コーンスターチ さとう	ハム・牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豚レバー	にんにく・玉ねぎ 小松菜・とうもろこし クリームコーン にんじん・パセリ きゃべつ・きゅうり 大根・りんご	【5日】 うぐいす揚げパンは、う ぐいすきな粉をまぶした 揚げパンです。うぐいす きな粉は、緑大豆を粉にし たものです。
5水		うぐいす 揚げパン	チリコンカン アーモンドサラダ 果物(清見オレンジ)	ねじりパン 油・さとう じゃが芋・小麦粉 バター・アーモンド	うぐいす粉 (きな粉) 牛乳・豚肉 大豆	玉ねぎ・にんじん 赤ピーマン・トマト マッシュルーム にんにく・きゃべつ きゅうり 清見オレンジ	 【6日】 かてめしは、炊き上がつ た白いご飯に、濃い目に 味付けをした野菜やきの こなどの具を混ぜて作り ます。「かて」とは、秩父 地方で混ぜるとい意味 があります。お米が大変 貴重だった頃、具を混ぜ る事で、かさを増やしてい ただく工夫ともいえます。
6木		かてめし	魚のごまみそがらめ かきたま汁 即席漬	米・油・さとう ごま・でん粉	油揚げ・牛乳 マンダイ・みそ 豆腐・卵 昆布	ごぼう・にんじん しいたけ・大根 しょうが・チンゲン菜 玉ねぎ・えのきたけ きゅうり・きゃべつ	
7金		ホワイト ソース ピラフ	ミモザサラダ ぶどうゼリー	米・バター・油 小麦粉・さとう	鶏肉・えび 牛乳・生クリーム 卵・アガー (ゼリーの素)	とうもろこし・玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース・きゅうり きゃべつ・ほうれん草 ぶどうジュース	
10月		ごはん	ししゃものマリネ 生揚げの中華煮 切干し大根サラダ	米・でん粉 油・さとう ごま油	牛乳・ししゃも 生揚げ・豚肉 うずら卵	玉ねぎ・にんじん たけのこ・きゃべつ 小松菜・しいたけ 長ねぎ・にんにく しょうが・切干大根 もやし・きゅうり	【7日】 翌日の 3月8日はミモ ザの日 です。ミモザ(アカ シア)は、花の名前です。 2月から4月にかけて黄 色い小さな花が咲きま す。 ミモザサラダ は炒り 卵をミモザの花にみたて たサラダです。
11火		ひじき ごはん	鶏のクラッカー揚げ 味噌汁 お浸し	米・油・さとう 小麦粉・じゃが芋 災害用クラッカー	ひじき・豚肉 油揚げ・牛乳 鶏肉・卵 生揚げ・みそ	にんじん・いんげん えのきたけ・大根 長ねぎ・こんにやく ほうれん草 もやし・とうもろこし	【11日】 14年前の3月11日は、 東日本大震災がおきまし た。食品ロスを防ぐため に、そして防災意識を高 めるために、東久留米市 から、災害備蓄品(クラッ カー)の提供を受けて、給 食で使用します。 鶏のク ラッカー揚げ は、クラッ カーを細かく砕いて鶏肉 の揚げ衣にします。
12水		スパゲッティ ミートソース	カレードRESSING サラダ りんごのケーキ	スパゲッティ オリーブ油・油 小麦粉・バター じゃが芋・さとう	豚肉・大豆 粉チーズ・牛乳 ツナ・卵 カッテージチーズ 生クリーム	しょうが・にんにく・トマト セロリ・玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム きゃべつ・きゅうり 赤ピーマン・レモン とうもろこし・りんご(缶)	
13木		たかな 高菜 チャーハン	きびなごの唐揚げ 米粉わんたんスープ 野菜のごま酢和え	米・ごま油・油 でん粉・さとう 米粉わんたん ごま	焼き豚 発酵乳 (ストロベリー味) きびなご ベーコン 豆腐	高菜漬・しょうが にんにく・長ねぎ・玉ねぎ たけのこ・えのきたけ きくらげ・小松菜 もやし・にんじん きゅうり	【13日】 米粉わんたんスープ は 新メニューです。通常は 小麦粉から作るわんたん ですが、米粉で作られた ものなので、もちもちとし た食感を楽しめます。
14金		カレー ライス	ビーンズサラダ アロエヨーグルト	米・油・じゃが芋 小麦粉・バター さとう	豚肉・牛乳 白いんげん豆 豆ミックス ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん にんにく・しょうが きゃべつ・きゅうり アロエベラシロップ漬け 黄桃(缶)	

日曜	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		献立名	主菜	エネルギーのもとになる食品	からだ体をつくるもとになる食品	からだの調子を整えるもとになる食品	
17月	MILK	ゆかりごはん	いかのねぎ塩焼き ピリ辛肉じゃが 土佐和え	米・油 じゃが芋 さとう	牛乳・いか うずら卵 豚肉・おかか	ゆかり粉・しょうが にんにく・長ねぎ にんじん・玉ねぎ いんげん・しいたけ 小松菜・白菜 もやし	【18日】 ポテトたこは、たこ焼きをヒントに考えられた給食のメニューです。たこの入ったポテトボールを油で揚げて、ソースや青海苔などをかけます。
18火	MILK	みそラーメン	ポテトたこ くきわかめ和え	中華めん・油 ラー油・ごま油 じゃが芋・でん粉 さとう	豚肉・みそ・牛乳 たこのり おかか・ツナ くきわかめ	にんにく・しょうが もやし・にんじん たけのこ・きくらげ 長ねぎ・紅しょうが 大根・小松菜 きゅうり・玉ねぎ	【19日】 卒業と進級のお祝いに、赤飯を作ります。 こづゆは、ほたての貝柱でだしをとり、野菜やきのこ類、お麩等を加えたお吸い物です。 お楽しみデザートは、みかんシャーベット又はフローズンヨーグルトのどちらか一つを選んでもらいました。
19水	MILK	せき赤飯	鮭の甘露だれ こづゆ(汁物) 白菜の昆布漬け セレクトお楽しみデザート	もち米・米・ごま でん粉・油 さとう・里芋・麩 デザート	あずき・牛乳 鮭・ほたて 昆布	にんじん・きくらげ しいたけ・しらたき ほうれん草・白菜 きゅうり・もやし	

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※3月の給食費の口座の引落しはありません。4月～12月分までの給食費は

おかけ様で皆様に全てお支払いをいただきました。ご協力ありがとうございました。

【3・4年生】	国の基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	648
たんぱく質(g)	21.1～32.5	26.3



【ご家庭の皆様へのお願い】

3月19日(水)に、給食当番だったお子さんが給食着を持ち帰ります。ご家庭で洗濯をしてアイロンをかけた、3月24日(月)の修了式までに、学校へ必ず持たせてください。春休み中に、新年度にむけて給食着の整備を行います。尚、アイロンがけは、衛生面で特にお願いしています。ご協力をよろしくお願いいたします。

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピツリと合う貝は?

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は何?

① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?

① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ

3/11 いのちの日 (東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い?

① コップ1杯 ② ペットボトル1本分(500mL) ③ ペットボトル6本分(3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という?

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

ちようせんしてみよう!

【こたえ】
Q1=②(はまぐりの潮汁が有名です。)
Q2=③ Q3=③ Q4=③
Q5=②
(秋分の日の呼び名は「おはぎ」です。)